

# サイクリストをサポート!

## 奥津軽を駆け抜けるサイクリング旅

パークイン五所川原エルムシティサイクリングプラン



**パークイン五所川原エルムシティ**  
 〒037-0004 青森県五所川原市大字唐笠柳字藤巻66-12  
**TEL** 0173-34-8910  
**URL** <https://www.parkinn-elm.co.jp>  
**チェックイン/チェックアウト** 15:00/10:00  
**客室数** 137室  
**駐車場** 無料(100台)※大型車・バス・トラックも駐車可能  
**インターネット環境** 全客室Wi-Fi完備  
**ご予約はこちら** 0173-34-8910



### 五所川原市を拠点に、奥津軽サイクリングを楽しもう!

パークイン五所川原エルムシティは、津軽の「わが家」としてお客様が心からくつろぎ、ホッとできる居心地の良い空間を目指してサービスをご提供しています。奥津軽エリアでのサイクリング拠点としてはもちろん、ホテル目の前には多彩な専門店が軒を連ねる大型ショッピングセンターELM(エルム)では、ショッピングやグルメが楽しめる大変便利な宿泊施設です



## サイクリスト向けサービス特典あり 奥津軽サイクリング旅応援プラン

**1泊朝食付き 1名/¥7,000~** (税込)

※宿泊料金は時期によって変更する可能性があります。

サイクリストに嬉しいサービス特典!!

- ・サイクルラックあり
- ・自転車客室持ち込みOK
- ・自転車洗浄、メンテナンススペースあり
- ・ランドリー24時間利用可能
- ・自転車を含む荷物の受取・発送OK
- ・チェックイン前/アウト後の手荷物預かりOK
- ・近隣温泉施設の割引チケットプレゼント
- ・赤〜いりんごジュース1本プレゼント
- ・無料モーニングコーヒーサービス
- ・朝食6:30~

※早朝出発で、朝食を召し上がれない方にはコンビニなどで使えるQUOカード1,000円分をお渡しします。



サイクリストの皆さまが快適にお過ごしいただけるよう、スタッフ一同おもてなしの心でご対応いたします!

### 選べる客室!

※個室は部屋数に限りがございます。



### 夕食について

夕食はホテル目の前の「エルムの街」で召し上がるもよし、徒歩圏内には多彩なお食事処もございます。ホテル内レストラン「赤〜いりんご」でも旬の地元食材を使用したメニューをご提供しております。



## Rental Bike

レンタルバイクをご希望のお客様へ  
**サイクルステーション情報**  
**津軽鉄道(株)**  
 〒037-0063 青森県五所川原市大字大町39番地  
**TEL** 0173-34-2148  
**URL** [tsutetsu.com/rental\\_cycle\\_station.html](https://tsutetsu.com/rental_cycle_station.html)  
**営業時間** 8:30~17:00  
**レンタル期間** 4~10月  
 ※ご利用の前日までにご予約ください  
 津軽鉄道では自転車をそのまま持ち込んで乗車することができます。  
 ※混雑時期は乗車ができない場合もございます。



**レンタル料金** (バイク・ヘルメット)  
 返却は17:00まで  
 ※時間を超える場合は超過料金(1時間/1,000円)が発生します。

**ロードバイク**  
 1日/3,500円  
 2日目以降/2,800円

**クロスバイク**  
 1日/3,000円  
 2日目以降/2,400円

## Cycling Guide

サイクリングガイドを手配したいお客様へ  
**サイクリングガイドが、安全に楽しく奥津軽サイクリングをサポートいたします!**



- ・安心・安全な自転車の乗り方をアドバイス
- ・走力に合わせてサイクリングコースのご案内
- ・アクシデント(自転車の不具合、パンク、ケガなど)時の緊急対応
- ・ご当地グルメや絶景スポットなど、地域の魅力を紹介

※サイクリングガイドをご希望のお客様は、ご利用日の10日前までにご連絡ください。予約状況によって対応できない場合もありますので予めご了承ください。料金はついて、行き先・利用時間・参加人数によって変わりますので、まずはお問い合わせください。

### サイクリングガイドのお問い合わせ

AOMORI CYCLINGお問い合わせフォーム  
<https://aomori-cycling.com/inquiry/#tab5>

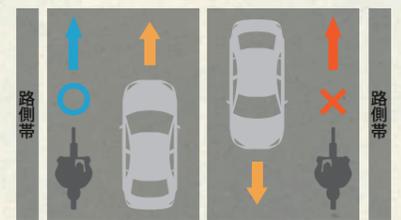


## 安全にサイクリングをお楽しみいただくために

### サイクリングの基本

#### 走行する際の交通マナー

**自転車は車道・左側通行が原則**



道路交通法では、自転車は軽車両と位置づけられています。そのため、歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則。また、走行するときは左側通行がルールとなっていて自転車車道で右側を通行すると、それは「逆走」となり、罰則の対象となります。

#### 自転車歩行者道

自転車は基本的に車道通行が原則ですが、「自転車及び歩行者専用道路」の標識がある場合は歩道を走行することができます。基本的には歩行者が優先されるので、危険がないように徐行するのがマナー。歩行者にやさしい運転心がけましょう。

#### 安全ルール・マナー



「並進可」の標識がある場合を除いて、ほかの自転車と横に並んで走るのは原則禁止です。車道では車との距離が近くなり大変危険です。縦一列になって走りましょう。



携帯電話で通話したりヘッドホン等で大音量の音楽を聞きながら運転することは、他に気をとられ注意力が低下し事故につながる恐れがあるため禁止されています。



夜は必ずライトを点灯を。歩行者や運転者から見落とされやすく危険です。昼間もトンネルなどの暗い場所ではライトをつけましょう。



自転車から離れる場合は、交通の妨げになるような場所への駐輪をしないようにしましょう。



自転車を運転する時は、ハンドサインやアイコンタクトなどのコミュニケーションをとり、道路を走るドライバーへの意思表示を行いましょう。



多様な交通環境においての事故を防ぐため、常に危険を予測しながら走行しましょう。未然に事故を回避し当事者にならない運転をしましょう。

#### その他の注意すべき道路標識



青森県のサイクリング情報サイト

# AOMORI CYCLING

おすすめコースや立寄り観光スポット、サイクリスト向け宿泊施設などを紹介

青森サイクリング  検索

[aomori-cycling.com](https://aomori-cycling.com)

スマホはこちら



# CYCLING COURSE INFO

サイクリングコースINFO

五所川原市内発着のサイクリングコースをご紹介します！  
サイクリング旅の参考にご活用ください。

コースの詳細については、  
AOMORI CYCLINGサイトをご確認ください。

[aomori-cycling.com](http://aomori-cycling.com)

青森サイクリング 検索

スマホはコチラ▼



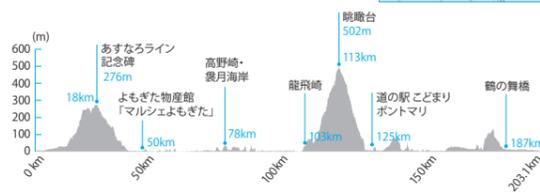
## 津軽半島一周

Full-loaded Coastline Ride

津軽半島を一周する  
200kmチャレンジライド



距離 203km  
獲得標高 1557m  
最大標高差 503m  
周遊・片道 周遊  
難度 ★★★★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 五所川原駅  
所要時間 約10-12時間



## 山好きチャレンジ

Allured by Mountain Ride

木漏れ日が差す  
静寂の森を越える  
ヒルクライム



距離 68km  
獲得標高 568m  
最大標高差 274m  
周遊・片道 周遊  
難度 ★★★★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 五所川原駅  
所要時間 約4-5時間



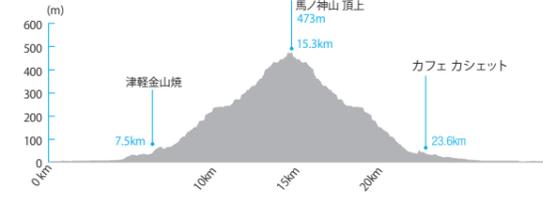
## 馬ノ神山

Breathtaking Scenery Ride

馬ノ神山から望む  
津軽平野の  
眺望を求めて



距離 30km  
獲得標高 477m  
最大標高差 468m  
周遊・片道 周遊  
難度 ★★★★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 五所川原駅  
所要時間 約2時間



## りんご畑

Nostalgic Apple Orchard Ride  
のどかなりんご畑を  
駆け抜ける  
アップルライド



距離 25km  
獲得標高 71m  
最大標高差 65m  
周遊・片道 片道  
難度 ★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 浪岡駅  
所要時間 約2時間



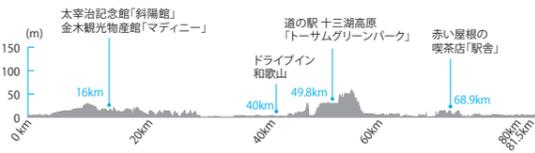
## 十三湖一周

As Happy as Clam Ride

北のまほろば十三湖の  
食と景色に満たされて



距離 82km  
獲得標高 250m  
最大標高差 59m  
周遊・片道 周遊  
難度 ★★★★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 五所川原駅  
所要時間 約5-6時間



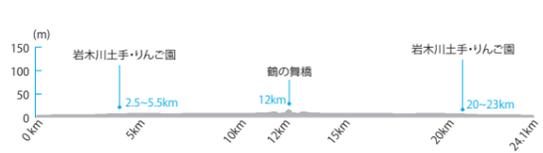
## 鶴の舞橋

Ride with Light

湖面に映る津軽富士と  
翼を広げた木橋を訪ねて



距離 24km  
獲得標高 13m  
最大標高差 13m  
周遊・片道 往復  
難度 ★★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 五所川原駅  
所要時間 約2時間



## 岩木川

Graceful Riverside Ride

津軽富士を望み、  
たおやかな岩木川と並走



距離 21km  
獲得標高 14m  
最大標高差 14m  
周遊・片道 片道  
難度 ★  
スタート 五所川原駅  
ゴール 板柳駅  
所要時間 約2時間

